

**EDITORIAL**

Ionuț CRIVĂȚ

## În calendare să ne batem...



Ca să nu ne tihnească Sfânta Lumină și să ne stea drobul și friptura de miel în gât, taman în Săptămâna Luminată, glasul cetății a luat-o razna.

(continuare în pagina 3)



La Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București

## Ofertă specială, la final de primăvară!

Deși vremea de afară nu o arată, calendaristic primăvara e pe sfârșite și ne pregătim încet, încet de sezonul cald. Luna lui Florar vine cu o ofertă generoasă (1-31 mai) pe care Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București a pregătit-o pentru membrii săi din toate categoriile sociale, având în vedere interesul crescut al acestora. Astfel, dacă doriți sume mai mari, nicio problemă, suma împrumutată poate fi chiar și de 10 ori valoarea fondului de cotizație, iar valoarea maximă a sumei creditate este

sub echivalentul în lei a 10.000 euro. Spre exemplu, cu 4.800 de lei puteți împrumuta 48.000 de lei! Creditul va fi garantat de pensionari cu pensii nete mai mari decât pensia socială, salariați bugetari sau de la societățile pe acțiuni cu venituri nete de peste 2.000 de lei, cu respectarea numărului și plafoanelor de sume stabilite de metodologia de acordare a împrumuturilor în vigoare. Dar cel mai important, și ceea ce ne definește, este faptul că împrumutul se acordă pe loc sau a doua zi!

## “OMENIA” vă trimite la munte și la mare!

Dragi seniori, ca în fiecare an, asociația noastră vă trimite în excursii de o zi sau în sejururi la mare cu prețurile cele mai avantajoase, în limita locurilor disponibile. Pentru înscrieri sau mai multe informații, sunați la numărul de telefon 0752.001.419 sau veniți direct la sediul nostru central. Vă așteptăm cu drag!

## OFERTĂ LA „OMENIA”

Asociația C.A.R.P. “OMENIA”

vine cu cea mai generoasă ofertă de împrumuturi:

- PENTRU CAZURI SOCIALE CU DOBÂNDĂ DE 3% PE AN;
- PÂNĂ LA NIVELUL FONDULUI DE COTIZAȚIE CU DOBÂNDĂ DE 5% PE AN;
- LA TERMEN ÎNTRE 30 - 90 DE ZILE;
- URGENȚELE PE LOC SAU A DOUA ZI.

OFERTE SPECIALE cu prilejul sărbătorilor de CRĂCIUN și PAȘTI, vacanțelor nepoților și pentru tratament

Alege publicația nr. 1 a seniorilor din România

## Caricatura lunii de Costel Pătrășcan



Dr. Beatrice Mahler, managerul Institutului de Pneumoftiziologie Marius Nasta

# “Principalul partener în tot ceea ce facem noi, medicii, este pacientul”

*Dragi cititori, vă prezentăm partea a doua a interviului cu reputatul medic pneumolog, care a fost în prima linie în lupta cu coronavirusul.*

**Cu siguranță sistemul medical românesc a făcut față cu greu acestei perioade dificile, având în vedere că restanțele erau mult mai vechi. Am învățat ceva din această experiență?**

Da, am învățat multe, dar acum să vedem cât din ceea ce am învățat vom aplica în practică. Am văzut, repet, cât de importantă este în sistemul medical gestionarea resursei umane. Din păcate, avem o legislație în care resursa umană nu poate fi gestionată ca să ajute unitățile publice, atunci când trebuie, așa cum trebuie. Este extrem de birocratic ca să transferi un asistent sau un medic dintr-un compartiment într-altul deși, logic, ar trebui să iei forța de muncă și s-o muți acolo unde este prioritară activitatea timp de o săptămână, două, trei, iar apoi s-o readuci, să reechilibrezi structurile, acest lucru nu se poate face decât cu acordul angajatului, după două luni, iar dacă el nu vrea nu ai ce să faci, trebuie să te supui și acest lucru creează disfuncționalități.

Am mai învățat că sănătatea trebuie să fie o prioritate atunci când vorbim de zone de investiții. Avem nevoie de spitale interconectate pentru a oferi siguranță pacienților. Dar, poate mai mult decât toate astea la un loc am învățat că avem nevoie de comunicare în folosul pacientului. Atunci când există comunicare, când se explică riscurile și beneficii-

le unui tratament, precum și posibilele direcții de evoluție ale unei afecțiuni, așteptările pe care le are pacientul și familia acestuia sunt duse în zona pe care și-o dorește și medicul vizavi de afecțiunea respectivă. Când se va realiza acest consens înseamnă că lucrurile merg într-o direcție bună care va crește încrederea pacienților în sistemul de sănătate, în medici.

**Doamna doctor, este relația medic – pacient, în România, o relație deficitară, o relație care s-a erodat?**

Cred că este și o consecință a pandemiei prin care am trecut. Pe de altă parte, cred că este și un minus pe care noi îl avem, ca formare efectivă, în școală, și nu neapărat cea medicală. Pentru că, există un minus major în modalitatea prin care-i învățăm pe tinerii noștri să comunice. Indiferent dacă ești medic sau ai altă profesie, trebuie să știm să comunicăm unii cu alții și asta presupune doi poli, cel care emite o informație și, evident, cel care recepționează informația. Dacă cei doi poli nu sunt pe aceeași lungime de undă și nu reușesc să-și transmită și să înțeleagă mesajul, lucrurile o iau într-o direcție complet greșită, nefirească. Atunci, pacientul nu reușește să înțeleagă ceea ce îi transmite medicul. Pe de altă parte, medicul preferă să folosească un limbaj tehnic. Și aici trebuie schimbată abordarea. Să vă dau un exemplu: Un bilet de externare al unui pacient din restul Europei, veți fi surprins. O să vedeți cum este descrisă perioada în care a stat în clinică, în



“Este esențial, dacă vrem ca pacientul să aibă încredere în medic, atunci și medicul trebuie să aibă încredere în propriile lui forțe.”

spital; esta relatată precum o poveste, o narațiune pe care medicul o face cât se poate de firesc, din punct de vedere al limbajului, pe înțelesul

pacientului și al familiei, desigur respectând rigoarea datelor medicale pe care le cunoaște, dar date care pot fi înțelese și de medicul de specialitate, de cel de familie și în primul rând de pacient. În felul acesta el, pacientul, va fi parte a echipei. Pentru că nu putem vorbi despre un tratament individualizat, de terapie și de eficiența sistemului de sănătate fără să înțelegem că principalul partener în tot ceea ce facem noi, medicii, este pacientul, beneficiarul acestui plan de investigații și medicație.

**Cum arată portretul medicului român?**

Mi-ați pus o întrebare foarte dificilă și vă mulțumesc pentru ea. Din păcate, o mare parte din medici nu au încredere în ei. Lipsa de încredere în ei, cumulată cu lipsa de condiții adecvate, face ca această încredere și stimă de sine să fie foarte scăzută. Atunci, orice caracterizare venită la adresa lor este percepută dintr-o sau printr-o poziție de emoție negativă. Este esențial, dacă vrem ca pacientul să aibă încredere în medic, atunci și medicul trebuie să aibă încredere în propriile lui forțe. Să știe că e valorizat, apreciat, să știe că este ascultat nu numai de pacienți, ci și de autorități, atunci când este nevoie. Și, la rândul său, medicul trebuie să știe că i se cere onestitate și corectitudine. Iar, responsabilitatea pe care o are atunci când în fața sa se află un pacient trebuie s-o ducă și dincolo de ușa cabinetului, la orice oră din zi și din noapte.

**Ionuț CRIVĂȚ**

La nivel mondial, doar 33% dintre adulți au o înțelegere a conceptelor financiare de bază, conform studiului „Standard & Poor's Ratings Services Global Financial Literacy Survey” privind educația financiară în jurul lumii, realizat de Banca Mondială și Agenția de Rating Standard & Poor's.

În România, datele arată că doar 22% dintre adulți dețin cunoștințe în domeniul educației financiare, aceasta fiind cea mai mică rată din Uniunea Europeană. Noțiunile de educație financiară sunt puțin cunoscute inclusiv în rândul seniorilor, 33% dintre respondenții cu vârste cuprinse între 50-59 de ani și 17% dintre cei cu vârste de peste 60 de ani au un nivel de bază al alfabetizării financiare.

Această lipsă de cunoștințe financiare poate avea implicații negative pentru deciziile financiare ale seniorilor, planificarea pensionării și secu-

Pentru membri C.A.R.P.

# Ghid de educație financiară intergenerațională

ritatea financiară pe termen lung. Seniorii sunt adesea vizați de fraudatori din cauza lipsei de cunoștințe financiare și a deprinderilor în utilizarea bancomatului și a gadget-urilor. Din dorința de a reduce riscul de vulnerabilitate al membrilor noștri în fața unor situații care îi pot dezavantaja din punct de vedere financiar, Federația Națională OMENIA (care reunește 120 de case de ajutor reciproc ale pensionarilor din România și aproximativ 1 milion de membri individuali) a lansat în luna mai “Ghidul de educație financiară intergenerațională pentru membrii seniori ai caselor de ajutor reciproc ale pensionarilor și familiile



acestora”.

Printre subiectele abordate se regăsesc informații despre cum funcționează băncile și casele de ajutor reciproc

ale pensionarilor, care sunt diferențele între acestea, ce este un cont IBAN, cardul de credit/contul de economii, cum putem să planificăm/monitorizăm mai bine bugetul lunar și de asemenea cum putem să ne protejăm de escrocherii financiare.

Conceput ca un instrument care poate fi utilizat de către persoane de toate vârstele (include activități practice), sperăm ca acest ghid să aducă mai aproape diverse generații, să reducă barierele și stereotipurile și să faciliteze educația financiară și digitalizarea într-un mod care să nu lase pe nimeni pe dinafară.

Ionuț ARDELEANU

(urmare din pagina 1)

**De la 'telectuali, teologi mireni luminați și cu limba despicată, preoți cu harul lui Dumnezeu, dar prea iuți la mânie, filosofi, lideri și formatori de opinie și până la baba Safta, precupeața din mahalaua Rahovei, au dezbătut problema sărbătoririi Paștelui ortodox în același timp cu cel catolic și protestant, a trecerii lumii ortodoxe de la calendarul iulian la cel gregorian. Cu siguranță, baba Safta n-a auzit în viața dumnezei de aceste calendare. Sigur, are unul, lipit pe peretele de la răsărit, unde ține și icoana și unde se uită din când în când, musai când pică Sfintele Paști, Cincizecimea, adică Rusaliile, praznicul Sfinților Impărați etc. Mai are un calendar pe masa din bucătărie încărcată cu medicamente și rețete compensate, talonul de pensie, un colț de pâine, niște napolitane și o cană de ceai cu o farfurioară**

**deasupra.**

**Toată această zarvă nu reprezintă nimic, doar o învrăjbire și întărire inutilă. Iată adevăratele probleme.**

**Zilele trecute, venind de la serviciu și cu gândul să mai fac un pic de mișcare, că tot îmi spune soția că am făcut burtă, m-am gândit să-i fac pe plac. Așa că, imbinând utilul cu plăcutul, adică, pe lângă a-mi clăti privirea profund nevinoasă cu fetele sărite, să se înțeleagă, de 20 de ani, subțirel îmbrăcate, am luat-o sportiv prin Parcul Drumul Taberei. Natură vie, lacul îmbăcsit deja (și nici n-a venit vara), câteva rațe sălbătice, triste, probabil și flămânde pluteau pe lac sau căutau cu ciocul pe sub apă și cu coada tremurând deasupra. Băncile ticsite de lume, perechi de îndrăgostiți, doamne trecute și galante, bătrânei**

## EDITORIAL

### În calendare să ne batem...

**cu tranzistorul la ureche, mame cu copii, bunici cu nepoții neastâmpărați.**

**O bătrână stă chirchită într-un colț, cu eternul cărucior de cumpărături pripornit lângă dânsa. Era îmbrăcată modest, cum sunt toți pensionarii, sau majoritatea celor fără pensii speciale, dar curată și îngrijită. Un chip frumos și luminat, ca un desen din cărțile de povești de altădată, fără răutate, fără remușcări sau resentimente. Se spune că odată cu vârsta îți vine mîntea la cap, devii mai înțelept și mai bun. Cea mai mare prostie! Un om rău, rudimentar în ale gândirii și ale spiritului în timpul vieții active, devine și mai rău și necioplit la bătrânețe.**

**Bătrâna, era dintre cei care au fost buni în viață. Se ghemuise într-un colț al băncii, ferită de gardul viu al parcului. Primise, pro-**

**tabil de pomană, o case-rolă cu mâncare. Pilaf cu ciuperci, asta din ce-am zărit eu. M-am oprit o clipă lângă ea. Era atât de înfometată încât n-a mai avut răbdare să ajungă până acasă. A rupt o creangă din pom, un băț pe care l-a făcut furculiță. Și înfuleca, discret, pe ascuns, chinându-se cu bățul, printre dinții rari să molfăie orezul cu ciuperci.**

**Am vrut să-i fac o poză, ca s-o pun pe Facebook, ca să arăt cât de greu o duc pensionarii din România, adevărații pensionari. Dar, nu i-am făcut, am trecut atât de repede, cum treceau și cei din jurul meu. Veseli, indiferenți. M-a uimit atât de tare imaginea... Urcând dealul care iese din parc mă gândeam și mă gândesc și acum. Pe banca aia, lângă bătrână n-o fi fost și Hristos?**

## Sfatul specialistului

# Etapele pentru dezvoltarea pensei dinamice tridigitale la copii

Pentru a putea ține corect un creion, un copil trebuie să aibă dezvoltați mușchii mâinii.

Forța și dezvoltarea mușchilor necesari se obține treptat, prin joc.

Pe măsură ce un copil crește și se dezvoltă, va trece de la utilizarea întregului braț, la folosirea încheieturii și, în final, la folosirea vârfulor degetelor. Acest lucru va duce la o pensă corectă.

Etapele de dezvoltare a pensei dinamice tridigitale la copii sunt:

**1. Pumnul strâns:** Această este de obicei în jur de 1-1½ ani. Când copilul alege un creion îl va ține cu pumnul închis. Copilul va folosi mișcarea din umăr (mișcări ale întregului braț) pentru a zgâria sau colora.

**2. Prinderea creionului cu toată palma:** Apare de obicei în jurul vârstei de 2 – 3 ani. Copilul începe să dezvolte mai mult control asu-

pra umărului și a mușchilor brațului. Odată cu apucarea creionului cu mâna, palma este orientată în jos spre hârtie, cu creionul întins pe palmă. Copilul va continua să folosească mișcările întregului braț pentru a colora.

**3. Pensa statică cu 3 degete sau pensa cu 4 degete:** De la vârste între 3½ - 4 ani, copilul poate ține creionul cu 3 degete (între index, degetul mare și degetul mijlociu) sau cu patru degete (cu degetul inelar adăugat). Poartă numele de prindere sau apucare statică, deoarece degetele nu se mișcă încă independent, mișcarea este inițiată din încheietura mâinii.

**4. Pensa dinamică tridigitală:** Apare între 4 și 6 ani și reprezintă prinderea ideală a instrumentului de scris, pentru o scriere de mână lină, fluentă și fără efort. Degetul mare și primele două degete țin creionul, în timp ce inela-

rul și degetul mic se strâng în interiorul palmei. Mișcarea creionului este controlată de degete, mai degrabă decât de încheietura mâinii sau de cot. Degetele se mișcă acum independent și permit un desen și o scriere mai precise.

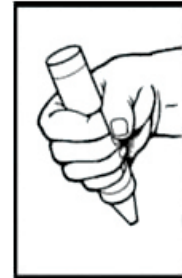
Dacă un copil trece printr-o etapă mai repede sau mai lent, nu trebuie să fie un motiv de îngrijorare, deoarece fiecare copil are ritmul lui de dezvoltare și bineînțeles trebuie ținut cont și de cât de mult este stimulat de către părinte.

Două idei pentru a veni în ajutorul copilului (eu le-am folosit pe amândouă):

1. Creioane în formă de triunghi: forma triunghiulară a acestor creioane ajută copilul să învețe unde să pună degetele

2. Folosirea de grip-uri din cauciuc care se pun pe instrumentul de scris.

**Alina MIHĂESCU,**  
psiholog logoped



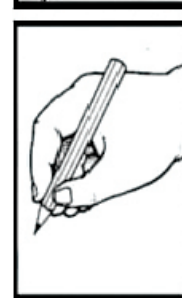
**PASUL 1**



**PASUL 2**



**PASUL 3**



**PASUL 4**

9 mai 1877

## De 146 de ani suntem o “națiune liberă și independentă”

Ziua de 9 mai are pentru poporul român o multiplă semnificație. Pe lângă Ziua Independenței proclamată în 1877 și Ziua Victoriei Coaliției Națiunilor Unite în cel de-al Doilea Război Mondial sărbătorim și Ziua Europei. Astfel, data de 9 mai reprezintă un moment de adâncă reflecție și de aducere – aminte a faptelor și evenimentelor din istoria României. În contextul prefigurării conflictului din Balcani, România a semnat la 4 aprilie 1877 Convenția cu Rusia, prin care armatele acesteia erau lăsate să treacă pe teritoriul României,



**Bătălia de la Smârdan,  
Nicolae Grigorescu**

respectându-se integritatea teritorială a țării. Astfel, trupele rusești au trecut Prutul înainte de aprobarea de către Parlament a Convenției. La 6/18 aprilie România s-a mo-

bilizat. Din momentul în care Imperiul Otoman a început bombardarea localităților românești de pe malul Dunării, România s-a aflat de fapt într-un conflict deschis

cu acesta. Românii au protestat bombardând Vidinul și Turtucaia la 26 aprilie/8 mai. La 9/21 mai 1877, a avut loc sesiunea extraordinară a Adunării Deputaților, care a proclamat Independența de Stat a României. În fața Adunării, ministrul afacerilor străine, Mihail Kogălniceanu a declarat: «În stare de rezbel, cu legăturile rupte, ce suntem? Suntem independenți; suntem națiune de sine stătătoare (...) Așadar domnilor deputați, nu am cea mai mică îndoială și frică de a declara în fața Reprezentanței Naționale că noi suntem o națiune liberă și independentă».

Pe pagina domniei sale de Facebook, așa cum ne-a obișnuit cu sfaturi profesionale și utile, domnul doctor Tudor Ciuhodaru vine și de data aceasta cu informații care ne pot feri de probleme care ne pun sănătatea în pericol. De 1 mai se dă startul la patologia „iarbă verde” și zeci de pacienți ajung la urgențe în fiecare an. Nici copiii nu au scăpat vreodată de aceste mușcături.

Iată 10 lucruri bine de știut despre mușcătura de căpușă:

1. Riscul crește în zilele călduroase datorită stilului sumar de îmbrăcăminte cât și a activităților în aer liber în zone populate de coloniile de căpușe.
2. Atenție la locurile de joacă ale copiilor.
3. Evitați zonele în care riscul de a fi mușcați de căpușe este mare (spațiile verzi, tufiguri, pe sub arbori).
4. În zonele de risc purtați haine deschise la culoare, cu pantaloni lungi introduși în șosete cu textură mai dea-

## Atenție părinți și bunici

# Vine sezonul căpușelor

să. Alegeți pantofi deschiși la culoare, fără orificii sau decupaje.

5. Căpușa adultă este vizibilă pe piele (mai dificil în zonele piloase) și trebuie scoasă imediat, însă nimfele sunt foarte greu de vizualizat (arată ca un punct negru cât un vârful de ac).
6. Examinați copiii la întoarcerea de la locurile de joacă.
7. Căpușa trebuie extrasă printr-o intervenție chirurgicală cât mai urgentă.
8. Nu strângeți căpușa care v-a mușcat între degete pentru a nu pompa din conținutul său intestinal cu microbi în sângele dumneavoastră.
9. Dacă ați încercat să scoateți căpușa cu penseta și capul ei s-a rupt și a rămas în piele, prezentarea la medic și extragerea chirur-



gicală este o urgență pentru prevenirea infecției și a complicațiilor.

10. Consultați imediat un medic mai ales dacă apar modificări la nivelul mușcăturii sau apar simptomele variate ale așa-numitei „gripă de vară” însoțită de dureri musculare, transpirații sau nas înfundat.

### Rețineți:

1. Data la care a fost extrasă căpușa.
2. Urmăriți apariția oricăror simptome „curioase” atât la nivelul mușcăturii, cât și generale precum cele pseudogripale: febră, dureri de cap, dureri în gât, ganglioni inflamați, oboseală marcată și dureri musculare.
3. Simptomatologia bolii Lyme este polimorfă și realizează tablourile clinice a peste 200 de afecțiuni. Nu degeaba este supranumită boala cu 1000 de fețe.
4. Mai puțin de 30% dintre bolnavii de Lyme după mușcătura de căpușă își mai amintesc de această mușcătură datorită dimensiunilor mici și secreției anestezice.

## Tradiții

# Obiceiuri românești în luna mai

În tradiția populară românească, lunii mai i se mai spune și Florar, Frunzar sau Luna ierburilor, întrucât aceasta este luna în care se manifestă o explozie de vegetație, pomii prind culoare și viața prin frunze și flori, muncile agricole se intensifică și, așa cum spun țărani noștri, este timpul de ieșit în grădină.

Începutul lunii mai aduce și multe emoții pentru agricultori. Dacă nu a brumat sau înghețat în aprilie, se spune că există mari șanse să înghețe la începutul lunii mai, lucru care s-a confirmat în mulți ani. Tot luna mai dă startul strânsului turmelor de oi și vaci, iar în anumite locuri, mai ales în zona montană, se face și „măsura oilor”.

Măsura oilor sau urcatul oilor la stână, a rămas până în zilele noastre o frumoasă sărbătoare pastorală care se desfășoară la începutul lunii mai, odată cu formarea



stânelor sau cu deplasarea turmelor în zona pășunatului de vară. Este un obicei cu multiple conotații – economice, sociale, estetice, distractive – la care participă întreaga obște a satului. Acum, în cadrul sărbătoresc, original și pitoresc, se desfășoară, după tradiții seculare, întâiul muls al oilor, consemnându-se drepturile la cota-parte din produsele lactate ale fiecărui proprietar de oi.

De câțiva ani această manifestare are loc, în funcție

de starea vremii, după data de 10 mai, în acele sate de munte în care păstoritul mai păstrează din tradiția de altă dată.

Măsura oilor este precedată de unele activități practice, închiderea țarinilor, construirea sau repararea stânelor, înțărcațul mieilor, alegerea oilor sterpe, tunsul oilor și al berbecilor, precum și de activități cu caracter juridic, asocierea proprietarilor de oi, însemnarea oilor, angajarea ciobanilor, arendarea

suprafețelor pe care se va pășuna, plata pășunatului etc.

În satele în care turma era pregătită să parcurgă zeci de kilometri până la locul de pășunat, măsura se făcea pe loc, în capul satului sau pe islazul comunal. Fiecare cioban își mulgea oile separat, cantitatea de lapte obținută fiind apoi măsurată și trecută în scriptele baciului. Înainte, cantitatea de lapte obținută la prima mulsoare era trecută pe răboj, după care acesta se rupea pentru ca o parte a însemnărilor să rămână proprietarului.

După operația de măsurare a laptelui, notarea semnelor făcute în urechile oilor și cinstirea ciobanilor, urma aprinderea unui foc, oile fiind obligate să treacă peste jărtecul sau fumul acestuia, „pentru curățire”, timp în care erau numărate de către cioban și atinse cu o ramură de leuștean.

Istvan FEKETE

Să nu uităm niciodată

# Cheia de la poarta viitorului este la bunici!

Se spune că atunci când Cutia Pandorei s-a deschis, ultima rămasă a fost speranța. De ea avem și noi nevoie în aceste momente și transformări prin care trece societatea omenească. Ce ne rămâne de făcut? Să trăim frumos, să ne oferim mici bucurii, să ne iubim și să ne sprijinim unul pe altul, pentru că oricum pe „marii lumii” nu-i chinuie grija noastră... Și iată că există oameni minunați și curajoși care își fac loc printre necazuri și sărăcie pentru o viață senină. Astfel, seniorii sectorului 5, membri ai Asociației C.A.R.P. Omenia București sunt un exemplu de a cuceri bucuria! Și, în colaborare cu GEAC, care are ca scop o trăire frumoasă și o minunată colaborare între generații, au invitat un grup (de domni și doamne) activ și curajos, ce vor să-și valorifice un talent prea mult ascuns, acela de a se exprima făcând teatru, prin Culture on Prescription, un proiect „Erasmus” care își propune să prevină și să combată izolarea socială și singurătatea prin artă și cultură. Și, primele rezultate deja se văd. Tot în sensul luptei cu nevoile, seniorii s-au angajat în activități vii, în sensul că ies „în drum” să anunțe ediliile despre problemele din sectorul lor. Îi sprijină C.A.R.P. Omenia, împreună cu Sud Activ-Civic, asociații care aduc speranță reală în viața vâstnicilor. Se alătură și Asociația Pro Democrația, și împreună se întâlnesc în sesiuni de lucru la sediul Centrului de Zi din cadrul Asociației C.A.R.P. Omenia, pentru a discuta și pentru a găsi soluții cu privire la problemele pe care le întâmpină locuitorii sectorului 5! Cum spuneam, seniorii refuză să accepte că lumea-i „pe sfârșite”. Seniorii



noștri minunați pun la coșul de gunoi toate știrile alarmante, menite să ne facă să acceptăm neputința și, ei trăiesc din plin, frumos cu dragoste de viață și viitor! Sunt săraci, dar sunt învățați cu lipsurile! Sunt bolnavi, dar acceptă tributul anilor și rămân pe baricade până în ultima clipă! Cinstire și respect pentru curajoșii noștri seniori de la care chiar avem ce învăța! Mulțumim dragi bunici pentru exemplul vostru. Dumnezeu să vă țină profesori la catedra vieții, pentru neamurile ce vor veni! Surprinzător, dar viitorul lumii nu stă în cărucia copiilor, ci a bunicii. Ei pot învăța generațiile viitoare ce și cum a fost, ei au calitatea de a alege grâul de neghină, ei au istoria și adevărul în inimă...Să profităm cât mai avem această comoară. Să protejăm diamantele trecutului, care vor certifica viitorul... Doar bunicii au parola! Cheia pentru a deschide poarta viitorului este la bunici.

**Lucia Bădiță SECOȘANU**

● **POESIS** ● **POESIS** ● **POESIS** ● **POESIS** ●

## Și totuși...

Îmi îngheț spaime și le las în iarnă  
 Și sufletul mi-l spăl în primăvară  
 Azi nu mai vreau să-aud de nici o spaimă!  
 Nu vreau să mă mai tem în astă seară...  
 Că-n fiecare zi e un apus  
 Dar după noapte vine-o dimineață  
 Cu soare cald și luminos, adus  
 Ca legământ pentru o nouă viață!  
 Și-un vânticel zbanghiu poartă cu sine  
 Parfumul florilor ca-ntotdeauna  
 Și e senin, e liniște, e bine  
 Și-i fericită inima-mi.  
 Nebuna,  
 Ea vrea să uite că și mâine e o zi  
 Cu alte vești grozave să ne-ngroape!  
 Și iarăși mă voi teme, voi gândi  
 Cum că sfârșitul lumii e aproape!...  
 Dar, astă seară vreau doar bucurie  
 Să-mi sature o foame de normal  
 Și poate ziua rea, ce vrea să vie.  
 Se va sfârși la țarm.  
 Precum un val...!

de L. Secoșanu

**ANUNȚ!**

ASOCIAȚIA  
C.A.R.P. "OMENIA"  
BUCUREȘTI  
oferă spre  
închiriere spații  
pentru activități  
socio-economice,  
aflate în două locații  
care dispun  
de curte, pe strada  
Amurgului,  
Sector 5 București.

**VÂNZĂRI**

Vând casă în com. Costinești, jud. Constanța, la 5 minute de plajă. **Utilități:** apă curentă, electricitate, canalizare, coloană de gaze la stradă, cu teren 687 m<sup>2</sup>. 80.000 Euro-negociabil. **Detalii la telefon 0721.607.256.**

Prin noi  
**OMENIA**  
există!



www.carp-omenia.ro  
carp.omenia@yahoo.com

## Asociația C.A.R.P. "OMENIA" București

Str. Amurgului, nr. 53, Sector 5, București,  
tel. 021.423.17.49, 0725.218.959

**VĂ OFERĂ**

Pe loc sau a doua zi, **ÎMPRUMUTURI**  
rambursabile în 6 – 36 de luni

**Servicii cu tarife subvenționate** – consultații și tratamente medicale generale, oftalmologie, audiometrie, stomatologie, etc.; **Ajutoare materiale și financiare nerambursabile**, compensarea parțială a costurilor de spitalizare și a tratamentelor în stațiune, ajutoare de deces; **Activități de socializare** și terapii ocupaționale în cadrul Centrului de Zi OMENIA. **Gratuit sau prin decontare de la CNAS** – cârje, bastoane, cadre de mers, fotolii rulante, etc. Asociația organizează **excursii și pelerinaje** cu transport subvenționat.



**Publicația numărul 1 a seniorilor din România pune la dispoziția membrilor Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București**

- VÂNZĂRI / CUMPĂRĂRI
- MATRIMONIALE
- CONVOCĂRI
- PIERDERI
- ÎNCHIRIERI

rubrica:

Detalii la telefon: 0752.001.437

Așteptăm anunțurile dumneavoastră și în anul 2023



**Banca  
pentru  
alimente  
București**



În folosul seniorilor,  
Asociația C.A.R.P. "OMENIA" București  
și Asociația Banca pentru Colectarea  
și Distribuția Alimentelor,  
au dezvoltat o colaborare de succes  
prin care **mii de pensionari  
cu venituri mici**, lipsiți de sprijinul  
familiei și aflați în imposibilitatea  
de a-și asigura hrana zilnică  
**au beneficiat de alimentele donate.**



Mereu alături de seniori

# Redirecționează 3,5% din impozitul pe venit!



Completează formularul 230 pe care îl găsești la sediul Asociației C.A.R.P. "OMENIA" București, Str. Amurgului nr. 53, Sector 5, București, CIF 4629845, tel. 021.423.1749, 0725218.959, omenia@carp-omenia.ro sau descarcă-l de pe www.carp-omenia.ro



Vă punem la dispoziție adresele și numerele de telefon ale casierilor fixe din București și din țară ([www.carp-omenia.ro](http://www.carp-omenia.ro)).

De asemenea, sediul principal al Asociației C.A.R.P. "OMENIA" București din Str. Amurgului nr. 53, Sector 5 este în continuare deschis pentru dumneavoastră. Pentru mai multe informații, vă rugăm să folosiți și următoarele mijloace: tel.: 021.423.17.49; 0725.218.959; fax: 021.456.36.99; email: [carp.omenia@yahoo.com](mailto:carp.omenia@yahoo.com).

## Casierii din București și din alte județe

### SECTORUL 1

Str. Făurei nr. 1, Bl. P11, Ap. 28, interfon - 28. Detalii la tel. 0752.001.441. Mijloace de transport - 65, 86, 112, 331 (stația PAJURA);

### SECTORUL 2

Str. Mașina de Pâine, nr. 22, Bl. 50, Sc. A, parter, Ap. 8, interfon 08. Detalii la tel. 0752.001.438. Mijloace de transport - 21, 66, 182, 143, 682 (stația Teiul Doamnei);

### SECTORUL 3

Str. Intrarea Simbolului, nr. 11, bl. 1, sc. 3, ap. 41. Detalii la tel. 0752.001.448. Mijloace de transport - 1, 19, 123, 124 (stația Mall Vitan);

### SECTORUL 4

Str. Izvorul Rece nr. 3, Bl. S14, Sc. B, Ap. 3, Par-

ter, interfon - 003. Detalii la tel. 0752.001.416. Mijloace de transport - 76, 381, 116, 141 (stația Brâncoveanu).

### SECTORUL 6

Str. Aleea Sandava nr. 2, Bl. A2, Sc. D, Ap. 47, Parter, interfon - 47C. Detalii la tel. 0752.001.409. Mijloace de transport - 385, 122, 105, 222 (Zona Prelungirea Ghencea - stația Valea Oltului).

Bdul Iuliu Maniu nr. 69, bl. 5P, sc. 3, Parter, ap. 88. Detalii la tel. 0752.001.440. Mijloace de transport - 136, 236, 336, 61, 62 (stația Valea Lungă)

### BUFTEA, JUDEȚUL ILFOV

Bulevardul Mihail Eminescu, nr. 6 Camera 3 (sediul

cooperăției de consum). Detalii la tel. 0766.180.331;

### GHERMĂNEȘTI, JUDEȚUL ILFOV

Șos. Ghermănești nr. 45 - Casa de Cultură a Primăriei Snagov. Detalii la tel. 0752.001.426;

### BALOTEȘTI, JUDEȚUL ILFOV

Șos. Unirii, nr. 12, bl. P-4, a. 1, camera 4. Detalii la tel. 0752.001.443;

### DRĂGĂȘANI, JUDEȚUL VÂLCEA

Str. Decebal, nr. 1, sc. B. Detalii la tel. 0785.211.636;

### PUCIOASA, JUDEȚUL DÂMBOVIȚA

Aleea Ardealului, nr. 49. Detalii la tel. 0752.001.418

Your Future Sounds

Clarfon



ZIUA INTERNAȚIONALĂ A FAMILIEI

BUCURĂ-TE DE MOMENTELE CU CEI DRAGI!



1300 LEI

VOUCHER

PENTRU ORICE TIP DE APARAT AUDITIV



20 RATE FĂRĂ DOBÂNDĂ  
COMPENSARE CAS

031.9111 [www.clarfon.ro](http://www.clarfon.ro)

## COLEGIUL DE REDACȚIE



Prin art. 206 CP, responsabilitatea juridică pentru conținutul articolului aparține autorului.

Manager de proiect  
Alina PERJOIU

Grafician DTP  
Irina ANDREI

Redactor-șef  
Ionuț CRIVĂȚ  
0736.368.692

Redactori:

Lucia Bădiță SECOȘANU,  
Ionuț ARDELEANU,  
Istvan FEKETE

CONTACT - Str. Amurgului 53, Sector 5,  
București, CP 051983

E-mail: [redactia.omenia@gmail.com](mailto:redactia.omenia@gmail.com);  
[carp.omenia@yahoo.com](mailto:carp.omenia@yahoo.com);  
tel. 021.423.17.49 - fax: 021.456.36.99

ISSN - 2065-9989

Tipărit la S.C. DOROTEA PRODCOM S.R.L.  
Tipografie: tel. 0744.536.449 E-mail: [dorotea\\_print@yahoo.com](mailto:dorotea_print@yahoo.com)  
Mobil: 0752.001.404; 0752.001.406